unicef

لە بڵاوكراوەكانی ڕاگەیاندنی
وەزارەتی تەندروستی

Ministry of Health

ئامادەبوون
بۆ ئەنفلەوەنزای H1N1 ی سەرتاسەری
Pandemic Flu



ئامادەكردن و وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە بۆ كوردی لەلایەن:

د. سالار مستەفا سەعید

بەڕێوەبەری بەشی چاودێری تەندروستی

لیستی ناوەرۆکی نامیلکە :

١٥. چۆن وا دەکەیت کە ئەنفلەوەنزا کەمتر بڵاوبێتەوە؟

١٦. چۆن ئاگات لە خۆت و کەسێکی تر دەبێ لە کاتی توشبوون به ئەنفلەوەنزا؟

١٧. چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسی تووشبوو بە نەخۆشی ئەنفلەوەنزا دەکەیت ؟

١٨. چۆن خەڵکی تر هاموشۆی نەخۆشەکە بکەن؟

١٩. لەکاتی ڕوودانی پەتا چۆن خۆت دەپارێزی لەکاتی چوونت بۆ کارەکەت ؟

٢٠. کەی دەبێ لەماڵ بمێنیتەوە ؟

٢١. چی دەبێ لە ماڵەوە هەڵگری؟

٢٢. چۆن خۆراك هەڵبگیرێ؟

٢٣. سەرچاوەی ووزە.

٢٤. چ دەرمان و پێداویستیەکی پزیشکی دەبێ بکرێت؟

٢٥. هەندێ شتی تر کە دەبێ لە ماڵ هەتبێ.

٢٦. دەبێ چی بکەیت ئەگەر تووشی ڤایرۆسەکە بوویت ؟

٢٧. سەرچاوەکان.

٢٨. هەندێ ڕێنمایی بە وێنەو تێکست لەسەر بەرگی پشتەوەی.

١. **پێشەكی:**

بەڕێز وەزیری تەندروستی (د. زریان عوسمان) چاوپێداخشاندنەوەی نامیلكەكەی كردووەو هەر لەسەر پێشنیازی خۆیان ئامادەكراوە. لێرەدا جەخت كراوەتەوە سەر هوشیاركردنەوەی خوێنەری بەڕێز دەربارەی چۆنیەتی بلاَوبوونەوەی ئەنفلەوەنزای پەتایی ناسراو بە ئەنفلەوەنزای بەراز A(H1N1)، لەگەڵ خۆپاراستن و خۆ ئامادەكردن لە دژی ئەم پەتا سەرتاسەریە. لە مانگی یەكی ساڵی٢٠١٠ بڕیاردرا كە ئەم نامیلكەیە دووبارە چاپ بكرێتەوە بە كەمێك دەسكاریەوە.

٢. **ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزا(A (H1N1 چیە كە بووەتە هۆی سەرهەڵدانی پەتا لە جیهاندا ؟**

ئەو پەتایەی كە بە ئەنفلەوەنزای بەراز ناسراوە و ئێستا لە جیهاندا بلاَوبۆتەوە، بە هۆی جۆرێكی نوێ یە لە ڤا یرۆسی ئەنفلەوەنزای A (H1N1). لە ڕابردوودا جارجار ڤایرۆسی H1N1 لە بەرازەوە تووشی مرۆڤ بووە . لەگەڵ ئەوەی ئەو ڤا یرۆسە نوێ یەی (H1N1) كە ئێستا پەتا یەكی دروست كردوە ڕەنگە بەشێكی لەبەرازەوە سەرچاوەی وەرگرتبێت، بەلاَم هیچ بەڵگەیەك نیە كەئەم پەتایە لەبەرازەوە سەری هەڵدابێ.

٣. چی بکەم بۆ ئەوەی تووشی ئەنفلەوەنزای (H1N1) نەبم؟

زۆر گرنگە زوو زوو دەستمان بشۆین بە ئاوو سابون یا ئەو پاککەرەوانەی کە لە پێکهاتەکەی ئەلکهولی تێدایە.



دەبێ تەندروستی گشتی خۆمان چاك ڕابگرین،

تێرخەوبین، وەرزش بکەین، دوورکەوینەوە لە کفت بوونی دەروونی(stress)، شلەمەنی و ئاو زۆر بخۆینەوە و خواردەمەنی چاك بخۆین. دوورکەوینەوەە لەو کەسانەی کە تووشی ئەنفلەوەنزا بوون. دەست لەو شوێنانە نەدەین کە ڕەنگبێ بەم ڤایرۆسە پیس بووبن.

٤. ئەنفلەوەنزای سەرتاسەری چیە؟

ئەمە ڤایرۆسێکی نوێ یە مرۆڤ تووشی ئەنفلەوەنزایەك دەکا کە بەخێرایی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تردەگوازرێتەوە و لە جیهاندا بلاّودەبێتەوە. لەبەر ئەوەی مرۆڤ بەرگری بۆی نیە و پێشتر لەشی مرۆڤ تووشی نەبووە ، مەترسی دەخاتە سەر ژیان و تەندروستی .

٥. ئایا مەترسی سەرتاسەریی ئەمجارەی H1N1 هەیە؟

بەڵێ ئێستا لەهەموو جیهاندا بلاّوبۆتەوە. ژمارەی تووشبوان و مردوان لە ولاّتاندا زۆر جیاوازن. بەهەر شێوەیەك بێت پێویستە ئێمەچاکتر خۆمانی بۆ ئامادەبکەین .

٦. چی دەتوانین بکەین ؟

خۆت و خێزانەکەت بۆ خراپترین بار ئامادەبکە. هەند ێك خواردن و خواردنەوەی پێویست لە ماڵەوە دابنێ و هەڵیگرە بۆ ئەو کاتەی ئەگەر چەند ڕۆژێك یا چەند هەفتەیەك نەتوانرا بچنە دەرەوە .

دەست بکە بە ئامۆژگاری گشت ئەندامانی خێزانەکەت کە لە کاتی کۆکین و پژمین دەم و لووتیان بە کلینیکس دا پۆشن. بەهیچ شێوەیەك تف یان بەڵغەم ڕوونەکەنە سەر زەوی .

٧. نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای H1N1 بە بەراورد لەگەڵ ئەنفلەوەنزای وەرزی:

ئەنفلەوەنزای پەتایی H1N1	ئەنفلەوەنزای وەرزی
ئەخۆشی یەکی توندترە، وەرزی نیە و ژمارەیەکی زیاتر تووشبووان دەکوژێت.	وەرز یە زیاتر لە زستاندا ڕوودەدا و ڕەنگە ببێتە هۆی گیان لەدەست دان لە منداڵ و پیر .
هەر ١١- ٤٢ ساڵ وەك پەتایەکی سەرتاسەری بلاو دەبێتەوە و دوور نیە چەندین ملیۆن مرۆڤ بکوژێت پەتا گەورەکانی مێژوو لە ساڵانی ١٩١٨، ١٩٥٧، ١٩٦٨ دا ڕوویان داوە .	ساڵانە 250,000 -- 500,000 کەس لە جیهان دەکوژێت .
ئێستا کوتان لەدژی هەیە، بەڵام زیاتر لە شەش مانگی خایاند بۆ دروست کردنی ڤاکسین پاش سەرهەڵدانی ئەم ڤایرۆسە نوێ یە.	هەموو ساڵێك کوتان لە دژی ئەم جۆرە ئەنفلەوەنزایە هەیە .

٨. کێ مەترسی تووش بوونی هەیە بەم پەتایە و چۆن ڤایرۆسەکەی بلاْودەبێتەوە؟

ئەم پەتایە مەترسی بۆ گشت کەسێك هەیە کەتووشی بێت. ئەم ڤایرۆسە بەهەمان شێوەی ئەنفلەوەنزای وەرزی بلاْو دەبێتەوە. بە شێوەیەکی سەرەکی لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێك دەگوازرێتەوە بەرێگای هەناسە و پرِیشك و دلْۆپی شلاو و لینجاوی دەم و لووتی تووش بوو کە لە کاتی کۆکین و پژمین و قسەکردن دێتە دەرەوە و رەنگە راستەوخۆ بچێتە ناو لووت و دەم و چاوی یەکێکی تر کە لە دەوروبەری نەخۆشەکەن لە دووری نزیکەی کەمتر لە یەك مەتر. هەندێك جار ڤا یرۆسەکە ناراستەوخۆ بلاْو دەبێتەوە بە دەست لێدانی شتێك وەکو دەسکی دەرگا، کەلوپەلی کۆمپیوتەر، تەلەفۆن و شتی تر کە ڤا یرۆسەکەی پێوەبێت و پاشان دەست بدرێتە دەم ولووت و چاو بەبێ ئەوەی پێشتر دەست بشۆرێ.

٩. چیتر پێویستە بزانین دەربارەی ڤایرۆسی ئەنفلەوەنزا لە مرۆڤدا :

- ڤایرۆسەکە بۆ ماوەی چەند سەعاتێك لە سەر رووی شتی رەق، جل و بەرگ یا کاغەز دەژی و دەمێنێتەوە.
- هەندێ جار ڤایرۆسەکە بە هەوا دەگوازرێتەوە بۆیە شوێنی داخراوی پرِ لە خەلْك هانی بلاْو بوونەوەی دەدا.
- لەوانەیە کەسی تووش بوو ڤایرۆس دەربدا و خەلْکی تر تووش بکات رۆژێك پێش ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشیەکەی لێ دەربکەوێ. بەلاْم ئەگەر ئەو کەسە تا و کۆکەی هەبوو، زیاتر ڤایرۆسەکە دەردەدا.

١٠ . چۆن دەزانی کە تووشی ئەنفلەوەنزا بوویت ؟

نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای وەرزی: تا، سەرئێشە ، ژانی ماسولکەکان ، بێ تاقەتی و هەست بە لاوازی کردن، مەیلی خواردن نامێنێ یا کەم دەبێتەوە، ژانە قورگ، کۆکەی ووشك، لووت یا شلاوی لێ دێتە خوارەوە یا گیراوە . ڕەنگە لە نەخۆشەکەی توند بکاو بیکوژێ ، هەروەك لەوانەی کە تەمەنیان لە ٦٥ ساڵ زیاترە یا لەوانەی کە نەخۆشی تریان هەیە وەکو هی دڵ، کۆئەندامی هەناسە یا شەکرە. ژنی دووگیان، منالی ساوا، یا منالی زۆر بچوك، زیاتر دووچاری ئالۆز بوون وتوند بوونی ئەنفلەوەنزای وەرزی دەبن.

نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای پەتایی (H1N1) لە مرۆڤدا: لەسەرەتادا هەمان نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای وەرزی هەیە بەلام دوایی توند یی نەخۆشیەکە دەکەوێتە سەر سروشتی ڤا یرۆسەکە. ڕەنگە زۆر لە نەخۆشەکان چاك ببنەوە بەبێ ئەوەی پێویستیان بە چارەسەری پزیشکی هەبێ بەلام ئەم نیشانانە یارمەتیت دەدا بۆ ئەوەی بڕیار بدەیت کە تۆ پێویستیت بە چارەسەری پزیشکی هەیە:

- هەناسە تەنگی و هەناسە کورتی لە کاتی پشوو یا کارێکی زۆر کەم .
- ئەگەر تایەکەت ٤- ٥ ڕۆژی خایاند .
- هەناسەدانت سەختە یا بە ژانە. لەکاتی هەناسە دان دەنگێك بەشێوەی ویزە یا زیکە پەیدا دەبێت .
- لەگەڵ کۆکە دا بەلغەم یا تفی خوێناوی فڕێ دەدەیت .

- هەندێ جار هەست بە چاکتربوونەوە دەکەیت بەڵام دوایی دووبارە تات دێتێ و کۆکەت خراپتر دەبێ و تف فڕێ دەدەیت .
- هەست بە خەواڵوویی دەکەیت. ئەوانەی لەگەڵت دان سەختە بۆیان بەئاگات بێنن و وڕێنە دەکەیت.

کە پەتا یێک ڕوودەدا، هەموو کەسێك لە مەترسیدایە نەوەك تەنها خەڵکی لاواز و پیر. ئەنفلەوەنزای پەتایی هەروەك ئەنفلەوەنزای وەرزی زۆر بە ئاسانی بۆ مرۆڤێکی تر دەگوازرێتەوە، بەڵام ئەوانەی توشی ئەنفلەوەنزای پەتایی (H1N1) دەبن لەشیان بەرگری لە دژی ئەم ڤایرۆسە ناکا، لەبەر ئەوە خەڵکێکی زیاتر تووشی دەبن. خەڵکی گەنج و لەش ساغیش ڕەنگە بە توندی بیگرن وئەگەری ئەوەش هەیەکە ببێتە هۆی مردنیان. ئەوانەی کە تووشی پەتاکە دەبن وچاك دەبنەوە ئیتر لەشیان بەرگری پەیدا دەکات دژی H1N1 .

دەبێ بیخەیتە بەر چاوت لەکاتی بڵاوبوونەوەی پەتادا خزمەتە پزیشکیەکان پێڕاناگەن یا دادەخرێن. لەبەر ئەوە وا پێویست دەکا کە خۆت و خێزانەکەت خۆ ئامادە بکەن لە ماڵەوە ئاگایان لە نەخۆشەکە بێت.

١١. سەرمابوون (پەسیو) یا ئەنفلەوەنزا ؟

جیاوازی ئەو دووانە فێربە .

نیشانەکان	سەرمابوون (پەسیو)	ئەنفلەوەنزای پەتایی
تا	بەکەمی	زۆرجار (٣٨ پلەی سەدی و بۆ سەرەوە) لە منالأن ٢-٣ رۆژ دەخایەنێ
سەرئێشە	بەکەمی	زۆر جار
ژان و ئێشی لەش	کەم	زۆر جار بە توندی دەیگرێ .
هەست بە ماندوو بوون یا لاوازی کردن	هەندێ جا ر	٢ تا ٣ هەفتە هەستی پێ دەکەیت
بێ تاقەتییێکی یەکجار زۆر	هەرگیز	بەڵێ، بە تایبەتی لە سەرەتای نەخۆشیەکە .
لووت گیران، پژمین، ژانی قورگ	زۆر جار	هەندێ جار
سنگ ئێشان و کۆکە	نەرمە کۆکەی پچڕ پچڕ	رە نگە کۆکەی زۆر توندی لەگەڵ دابێت .

۱۲. چۆن خۆت دەپارێزی لە پەتا، چۆن مەترسیەکەی لەسەر خۆت کەم دەکەیتەوە ؟

پاك وخاوێنی خۆت باشتر ڕابگرە. ئەمە باشترین خۆپارێزیە لە نەخۆشیەکە. خاڵە گرنگەکان ئەمانەن :

- که دەکۆکی یا دەپژمی دەبیٚ بە دەستەسر بەردەم و لوتت بگری نەوەك دەستت لە بەری دانیٚ ی چونکە دەستت پیس دەبیٚ و بە دەست لیٚ دانت لە شتی تر نەخۆشیەکە زیاتر دەگوازیەوە.



- بۆ لووت فن کردن و خاوێن کردنەوەی دەبیٚ کلینیکسی کاغەز بەکار بهێنی و پاشان فڕەی بدە زبڵدان.
- کە دەستت پیس دەبیٚ بە شلاوی لوت و دەم یا کە دەستت بەر هەر شتێك دەکەویٚ گومانی لیٚ بکەی بەم ڤایرۆسە پیس بوویٚ، دەبیٚ دەستت چاك بشۆی بە ئاو وسابون، شوشتنەکە کەمتر نەبیٚ لە ٤٠ چرکە.
- پاش بەکار هێنانی دەمامك دەبیٚ فڕەی بدەیتە شوێنی زبڵ و دەستت بشۆی

- که دەستت ئەدەیتە هەر شتێك هەر وەکو دەسکی دەرگا، پەرژینی پلەکان (قادرمە) ، کۆمپیوتەر و شتی تر، وای دابنێ کە ئەم شتە پیس بووە. ئینجا یا دەست لە هەموو شتێك مەدە یا زوو دەستت چاك بشۆ .
- خۆت دوورخەوە لە هەموو ئەو ئەریتە کۆمەلایەتیانەی کە ڕەنگە ڤایرۆسەکە لە نەخۆش وەربگری هەروەکو : تۆقە کردن،ماچ کردن، باوەش بەیەکدا گرتن و بەیەکەوە نووسانی دەم و چاو ولوت.
- خۆت دوور خەوە لەو هەناسەو دڵۆپاوانەی کە نەخۆش بە هۆی کۆکەو پژمین دەری دەدا .
- ئەگەر تووش بوویت، خۆت دوورخەوە لەوانەی کە نەخۆشن یا لاوازن هەروەها منالی بچوك بپارێزە بەوەی کەخۆت دوورخەیتەوە لێیان بۆ ئەوەی تووشیان نەکەی تا ئەو کاتەی نیشانەکانی نەخۆشی لە کۆئەندامی هەناسەدانت وون دەبێ. بۆ دەست کەوتنی زانیاری زیاتر بۆ خۆ پارێزی سەیری ئەم سایتانە بکە :

www.cdc.gov/flu/protect/habits/index.htm

www.cdc.gov/cleanhands/

١٣. چۆن دەبێ خۆت ئامادە بکەی بۆ ئەم پەتایە ؟

کە پەتا ڕویداو زۆر بلاو بۆوە، دەبێ چاوەڕوان بکەین کە پێداویستیە ڕۆژانەیی یەکان کەمتر دەبنەوە و جوولان بە گشتی لە شار و دێ سنووردار دەبێ .

بۆ ئەوەی شتە بنەڕەتیەکانمان هەبێ دەبێ ئەم خالانە جێ بە جێ بکەین :

- پێداویستیە پزیشکیە ئاساییەکان دەبێ بکڕی و لە ماڵەوە داییبنێی
- ئاو وخواردنی پاك بۆ ماوەی ٦ هەفتە ئامادە بکە، (خواردنەکان ئەوانەبن کە زوو تێك ناچن).
- پاسەپۆرت و ڤیزا و ڕێگە پێدانی سەفەر ئامادە بێت(ئەگەر بتوانی) .
- دەبێ زانیاریت دەربارەی ژمارەی تەلەفۆن و ناونیشان و ڕێنما یی یەکانی فریاکەوتن تازەبن.

١٤ . لە کاتی ڕوودانی پەتا دەبێ بنەمای "دوور کەوتنەوەی کۆمەلایەتی " جێ بە جێ بکرێ:

ڕەنگە دەزگاکانی حکومی داوا بکەن کە خەڵك لە ماڵدا بمێننەوە بۆ ئەوەی بەیەکگەیشتنی خەڵك کەم بکرێتەوە، خۆت دوور ڕابگرە لە کەسی تووش بوو بۆ دووری بە لایەنی کەم یەك مەتر.

ڕەنگە پێویست بکات کە :

- قوتابخانەکان و شوێنی خزمەت گوزاریەکان دا بخرێن .
- هەموو هۆیەکانی گواستنەوەی بە کۆمەڵ هەر وەکو پاس، فڕۆکە، شەمەندەفەر و هاوشێوەی دا بخرێن .
- هەموو ئەو شوێنە ئاینیانەی کەخەڵکێکی زۆری تێدا کۆدەبێتەوە سنووردار بکرێن یا دا بخرێن .

- ○ چارەسەرێك بۆ چوون بۆ عەمرە و حەج بدۆزرێتەوە و لەگەڵ وەزارەتی ئەوقاف دا گفتو گۆ بکرێ.
- ○ هەموو کۆبوونەوەیەکی گەورە هەروەك ئاهەنگ و پرسە و بۆنەکان سنووردار بکرێن .

١٥. <u>چۆن وا دەکەیت کە ئەنفلەوەنزاکە کەمتر بڵاوبێتەوە؟</u>

- خۆپارێزی و پاك و خاوێنی خۆت زۆر گرنگە.
- قاپ و کەوچك و گلاسی خواردنەوەی هاوبەش لەگەڵ خەڵکی تر بەکارمەهێنە.
- قاپ وکەوچك و هەموو ئەو ڕووکەشانە و ئەو شتانەی کە ئەخۆش بەکاری دێنێ و دەستیان لێ دەدا، چاك خاوێن بکرێنەوە بە ئاوی گەرم، بە سابوون و پاککەرەوەی تایبەت .
- مەڕۆ بۆ شوێنێك کە خەڵکی زۆری لێ بێت.
- جگەرەمەکێشە. جگەرە کێشان ئاسانتر تووشی نەخۆشیەکەت دەکا و ڤایرۆسەکە کاریگەرتر دەبێ و بەمە نەخۆشیەکەت زۆر توند تر دەبێ .
- لە ماڵەوە بمێنەوە ئەگەر کۆکە یا تات لێ بوو (کە پلەی گەرمات بەرزبوەوە).

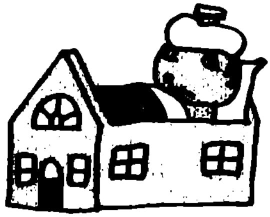
١٦. <u>چۆن ئاگات لە خۆت و کەسێکی تر دەبێ لە کاتی توشبوون بە ئەنفلەوەنزا؟</u>

ئەمانە چەند شتێکن کە بتوانن هاوکاریت بکەن بۆ کەم کردنەوەی نیشانەکانی ئەنفلەوەنزا. هەڵبەت ئەگەر ئەنفلەوەنزا کە زۆرتوند بوو، دەبێ بچیتە لای دکتۆر.

- پلەی گەرمات بپێوە بەیانیان و ئێواران. ئەگەر لە ٣٨ پلەی سەدی (١٠٠,٤ ف) زیاتر نەبوو پێدەچێ تووشی ئەنفلەوەنزا نەبووی .

- پشوو بدە و وەرزش و کاری سەخت مەکە.
- خۆت لادە لە پەیوەندی کردن و بەرکەوتن لەگەڵ خەڵکی . لە ماڵەوە بمێنەوە.

y to prepare for at-home care if the worst

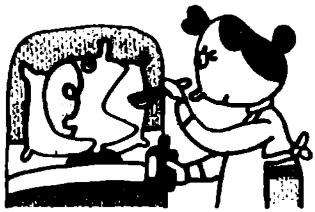


- ئاو و شەربەت و شلەمەنی تر زۆر بخۆوە. گلاسێك ئاو یا ئاوی پرتەقاڵ بۆ هەر سەعاتێك .
- پاراسیتامۆل (بە سیتامینۆفێن ناسراوە) بخۆ بۆ ئەوەی تات دابەزێ و ژانت نەمێنێ . ڤایرۆسەکە ناکوژێ بەڵکو وات لێ دەکات هەست بکەی چاکتری.
- غەرغەرە بە ئاوی گەرم بکە بۆ کەم کردنەوەی ژانی قورگ .
- شلاوی سەلاین (کە ڕێژەیەکی کەم خوێی تێدایە) لە لوتت بکە بۆ کردنەوەی لووت گیران.
- بە کلینیکس لووت پاك کەوە. کلینیکسە پیسەکە فڕێ بدە ناو زبڵدان و دەستت جوان بشۆ.

دەبێ زۆربەی ئەوانەی تووشی پەتای ئەنفلەوەنزا دەبن لە ماڵەوە بمێننەوەو یەکێك لە کەسوکاری سەرپەرشتی بکا. هەر کەسێك لەگەڵ نەخۆشێکدا دا بژی کەلەو ماوەیە دابێت کە ڤا یرۆسەکە دەردەدا، ڕەنگە تووشی نەخۆشیەکە ببێت. گرنگە کە هەوڵ بدەین و بتوانین ئەندامانی تری خێزانەکە تووش نەبن و نەخۆشیەکەش لەم ماڵە نەچێتە دەرەوە.

١٧. چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسی تووشبوو بە نەخۆشی ئەنفلەوەنزا دەکەیت ؟

- ئەو نەخۆشە دەبێ تابتوانرێ جیا بکرێتەوە لەوانەی لەش ساغن.



- ژوورێکی تا یبەت بۆ نەخۆشەکە دەبێ ئامادە بکرێ بە هەموو پێداویستیەکانەوە(چەرچەفی نایلۆن، خاولی، پەرداغ ....هتد). ژوورەکە دەبێ هەوا گۆرکێی هەبێ کە هەواکە لە ماڵەکە دوور بخاتەوە.

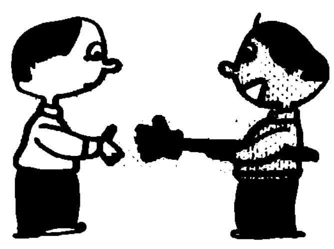
- بۆ ئەوەی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە زۆر کەم بکرێتەوە، دەبێ تەنها یەك کەس هاتوچۆی بکا کە ئاگای لێ دەبێ یا تەنها ئەو کەسانە هاتوچۆی بکەن کە زۆر زۆر پێویستن. هەمووجاریش دەبێ یەکسەر دوای ئەوە بە چاکی دەستیان بشۆن. دەمامك بەستن شتێکی چاکە بەلاَم دەبێ تا یبەت بێ بەو کەسەو بەو ژوورە و زوو زوو فرێ بدرێتە زبڵدان و دەست بشۆرێ.

- نەخۆش نابێ بچێتە دەرێ لەو ماوەیەی ڤا یرۆس دەردەدا کە٧ رۆژ لەو کاتەوەیە کە یەکەم جار نیشانەکانی نەخۆشیەکە دەردەکەوەێ، یا ٢٤- ٤٨ کاتژمێر پاش نەمانی نیشانەکانی. ئەگەر نەخۆشەکە ناچار بوو بچێتە دەرەوە بۆ نموونە بۆ چارەسەری پزیشکی، دەبێ دەم ولووتی دا پۆشێ لە کاتی پژمین یا کۆکین. باشتر وایە ئەگەر هەبێ دەمامکی نەشتەرگەری ببەستێ.

- چۆنیەتی بەستنی دەمامك: لەسەر لووت و دەم و چەنەگە داینێ و لاستیکەکانی بخەرە پشت گوێت. لەسەر لووتت ئەو پارچە میتالیە کە وەکو تێلێکە وا بچەمێنەوە لەگەڵ شێوەی لووتت بگونجێ و هەوا نەچێتە ژوورەوە لە کەلێنەکان. کە لای دەبەی بۆ فڕێ دان، تەنها دەست لە لاستیکەکان بدە و لە ناو کیسەیەکی نایلۆن داینێ و جوان بیبەستە پێش ئەوە فڕەی بدەیتە ناو زبڵدان (باشتر وایە بە پێ سەرەکەی بکرێتەوە). ئەوەش بزانە کە بەستنی دەمامك سەد لە سەد نا تپارێزێ لە ڤا یرۆسەکە.

۱۸. <u>چۆن خەڵکی تر هاموشۆی نەخۆشەکە بکەن؟</u>

- ئەوانەی نەخۆش نین و زۆر پێویست نیە لەڕووی پزیشکیەوە سەردانی بکەن، باشتر وایە نەچنە ئەو خانووەی نەخۆشەکەی لێ یە.
- ئەگەر کەسێکی ساغ زۆر پێویست بوو بچێتە ناو خانووەکە ئەوا دەبێ خۆی لە نەخۆشەکە دوور بخاتەوە.



- ئەندامەکانی تری خێزان کە لە ناو ئەو خانووە دا دەژین کە نەخۆشەکەی لێ یە دەبێ تابتوانن تێکەڵی نەخۆشەکە نەبن. تابتوانرێ تەنها یەك کەس هاموشۆی نەخۆشەکە بکات.

- ئەوانەی لەگەڵ نەخۆشەکەدا لەم خانووە دەژین دەبێ بە ئاگابن لەوەی کە نیشانەکانی نەخۆشیەکەیان ڕەنگەلێ بەدەر بکەوێ.
- هەموو ئەندامانی خێزان دەبێ زوو زوو پەیڕەوی دەست شوشتن بکەن.
- ڕەنگە پێویست نەکا هەموویان دەمامك ببەستن، بەڵام پێویستە نەخۆشەکە بیبەستێ (هی نەخۆشەکە دەبێ هی نەشتەرگەری بێ). ڕوو پۆش و دەستکێش پێویست ناکا بۆ ئەندامانی خێزان.
- قاپ و کەوچکی بەکار هاتوو لە لایەن نەخۆشەکە دەبێ بە غەسالە یا بەدەست بشۆرێ بە ئاوی گەرم. ئەگەر ئەمە بە چاکی بشۆرێ ئیتر پێویست بە جیاکردنەوە ناکا.
- جل و بەرگ و چەرچەف و خاولی و شتی تری نەخۆشەکە ئەگەر بە جل شۆری ئاسایی بشۆرێ بە ئاوی گەرم و تاید و پاککەرەوەکان ئیتر پێویست ناکا هی نەخۆش جیابکرێتەوە . بەڵام نەهێڵی پێش شووشتنی ئەم شتانە شوێنی تر و شتی تر پیس بکات.
- لە تەنیشت نەخۆش کیسەیەك دابنێ بۆ کلینیکسی بەکارهاتوو، دوایی جوان دا یخەو فڕەی دە ناو زبڵدان.
- هەموو ڕووکەشەکانی دەورو پشتی نەخۆشەکەومالەکەش بە پاککەرەوەی تایبەت پاك ڕابگرە.

١٩. **لەکاتی ڕوودانی پەتا چۆن خۆت دەپارێزی لەکاتی چوونت بۆ کارەکەت ؟**

- تا بتوانی بەتەنیا و بە ئۆتۆمبێلی خۆت بڕۆ بۆ کار. گواستنەوەی گشتی وەکو پاس و شەمەندەفەر و تەکسی هاوبەش بەکار مەهێنە.
- ئەگەر تەکسی بگری ، هەوڵبدە ئەو ڕووکەشانەی دەبێ دەستی لێ دەی بە پاککەرەوە و کلینیکس پاکیان بکەوە. دوای ئەمە هەوڵ بدە بە زووترین کات دەستت بشۆیت.
- ئەگەر ناچار بوویت هۆیەکانی گواستنەوەی هاوبەش بەکار بێنیت کە خەڵك لە یەك مەتر نزیکتر دەبنەوە لێت، پێویستە خۆت وخەڵکەکە دەمامکی ئەشتەرگەری بەکار بهێنن، دەبێ بە زووترین کات دوای گەیشتن دەست بشۆریٚ و لەو ماوەیە دا دەست لە لووت و چاوو دەم نەدریٚ. بەگشتی هەرجاریٚ بە پەڕۆ یا کلینیکس شوێنێکت بە پاککەرەوە پاك کردەوە دەبێت پاشان دەستت بشۆیت.

٢٠. **کەی دەبیٚ لەماڵ بمێنیتەوە ؟**

- کەی هەستت بە بیٚ تاقەتی کرد و هەستت کرد کە ناساغیت.
- ئەگەر نیشانەکانی ئەنفلەوەنزات لە خۆتدا بەدی کرد. (سەرئێشە ، تا ، گەروو ئێشان، کۆکە ، لەش ئێشان ، هاتنەخوارەوەی شلاو لە لووت، لووت ئەستوور بوون، سك ئێشە ، پێچ بە سك داهاتن یا سك چوون).
- نابیٚ کەس بچێتە سەر کار ئەگەر تای لیٚ بیٚ.
- ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی خێزانت کە لەگەڵی دەژی نیشانەکانی ئەنفلەوەنزای هەبوو .

- ئەگەر بەرکەوتنت (تەماست) لەگەڵ یەکێکدا هەبوو لەماوەیەکدا (کەمتر لە ٤٨ سەعات) و ئەو کەسە دوایی زانرا کە پەتای ئەنفلەوەنزای تووش بووە .
- هەر کەسێك نیشانەکانی نەخۆشیەکەی لێ سەر هەڵدا دەبێ لە ماڵ بمێنێتەوە (٧ رۆژ تا نیشانەکان نامێنێ و دوو رۆژ پاش نەمانی نیشانەکان) . لەو ماوەیەدا دەبێ دەمامکی نەشتەرگەری بپۆشرێ.
- هەر کەسێکیش بزانێ کە بەرکەوتنی لەگەڵ نەخۆش دا هەبووە و رەنگە ڤایرۆسەکەی گرتبێ، لەو رۆژەوە دەبێ ٧ رۆژ لە ماڵ بمێنێتەوە.
- ئەگەر لە ماڵەوە یەکێکتان ئەو نەخۆشیەی لێ پەیدا بوو نابێ بچیتە سەرکارو دەبێ رۆژانە چاودێری بکرێیت بۆ زانینی دەرکەوتنی نیشانەکانی نەخۆشیەکە. هەردەبێ لە ماڵ بمێنیتەوە تا ٧ رۆژ دوای ئەوەی دواجار نەخۆشەکەتان تای لێ بووە.

٢١. چی دەبێ لە ماڵەوە هەڵگری؟

لەهەر ناوچەیەك پەتاكە رووبدا ٦-٨ هەفتە درێژە دەخایەنێ. ئینجا چ شتێك دەبێ لە ماڵەوە دا بنێی ی بۆ ئەوەی شەش هەفتە پەکت نەکەوێ؟

ناو :

ناوی بوتڵ، یا ناو لەناو بوتڵی پاکی کوڵاو بیبسی و شتی تر دابنێ. بۆ هەرکەسێك دەبێ چوارلیتر ناو بۆ هەر رۆژێك ئامادەبێت. دوو لیتر بۆ خواردنەوە و دوو لیتر بۆ بەکارهێنان. هەڵبەت لە وەرزی گەرمدا مرۆڤ زیاتر ناوی پێویستە و دەگاتە دوو ئەوەندە. منداڵ و نەخۆش زیاتری پێویستە. ئەگەر ناتوانی ئەم هەموو ناوە هەڵگری ئەوا فلتەری پاککردنەوە یا ماددەی پاك کەرەوەی ناو بکڕەو لە ماڵەوە داینێ چونکە ناوی پاکیش سنووردار دەبێ.

خواردن:

ئەو خواردنانەی زوو تێك ناچن بێ ساردكردنەوە و ناوی زۆریان ناوێ بۆ ئامادەكردنی بۆ ماوەی شەش هەفتەی پێویستیت بیكرە و هەڵیگرە. ڕەنگە بەشێوەیەكی كاتی كارەباش نەمێنێ. نموونە بۆ ئەو جۆرە خواردنانە وەكو:

- ئەو خواردنانەی كە ئامادەن یەكسەر بیبا نخۆی وەك گۆشت و شۆربەو میوەو سەوزەی ناو قوتو.
- خواردنی ووشك وەكو مەعكەرۆنی، بەروبوومی ئامادە لە گەنم و جۆ و هاوشێوەی، میوەی ووشك كراو .. هتد.
- شەربەتی پرتەقالی ناو قوتو.
- كەرەی ڕووەكی وەك هی فولی سودانی..هتد.
- بیبەری ووشك و، خوێ و بەهارات و هاوشێوەی.
- ئەو خواردنە وشكانەی كە پرۆتینی زۆری تێدایە وەكو پاقلەو فاسۆلیەوهاوشێوەی.
- خۆراكی منالی ساوا، شیر، خۆراكی تر لە شووشەو قوتوو هەروەها خواردنی تر كە خێرا ئامادە دەكرێ.
- ئەگەر گیانداریكیشت لە ماڵ هەیە دەبێ بۆ ئەویش خۆراك ڕەچاو بكەی.

٢٢. چۆن خۆراكەكە هەڵبگیرێ:

- خۆراكەكە لە ووشكترین و ساردترین و تاریكترین جێگا لە ماڵەوە دابنرێ.
- هەموو خۆراكەكان دەبێ دا پۆشرابن.

- به شێوەیەك ئەم قوتوانە بکەوە کە دوایی بتوانی بە چاکی و بە ئاسانی دایبخەیتەوە بۆ جارێکی تر.
- کێك و بسکویت و شتی تر لە ناو شوشەی داخراو یا لە پلاستیکێکدا بیپێچە. بۆ ئەوەی زوو تێك نەچێ.



- شەکرو میوەی ووشك و گوێز لە پاکەتی خۆی بیکەوە و بیخەرە ناو شوشەی، سەرداخراو بۆ ئەوەی لە مشك و جانەوەر بپارێزرێ.
- زوو زوو خۆراکەکان تەماشاکە ئەوەك تێك چووبن یا کراوەبن.
- ئەگەر کارەبا نەما ئەوا یەکە مجار خۆراکی ناو سارد کەرەوەکەت بخۆ ئینجا هی زۆر سارد و بەستوو. لەدوای هەموان ئینجا خواردنی ووشك بەکاربێنە.

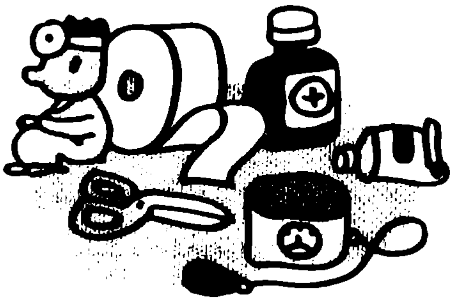
٢٣. سەرچاوەی ووزە:

- هەرچی ڕووناکی ئەدا بیکڕەو یەدەك (احتیاط) دابنێ ئەوەك کارەبا نەمێنێ، وەکو مۆم، لەمپا، پاتری. بیری لێ بکەرەوە چۆن خواردن ئامادەبکەیت و کارەبا یا گازیش نەبێ.
- ئەو دەزگایە بکڕە کە ڕادیۆ و لایت (ڕووناکی) بەیەکەوەیە.
- ئەو تەلەفۆنەت هەبێ کە بەخەتی وایەری تەلەفۆن کاردەکات بێ ووزەی تر.

٢٤. چ دەرمان و پێداویستیەکی پزیشکی دەبێ بکرێت؟

- خزمەتگوزاری فریاکەوتن ڕەنگە سنوردار بێ لە کاتی ڕوودانی پەتا. هەرچی پێویستیت پێ یە لەماڵەوە، دەبێ ئامادەی بکەی و ئەو شتانەش کۆن نەبن.

- تەرمۆمەترێك بۆ هەر ئەندامێکی خێزان.



- ئەگەر نەخۆشێکتان هەیە بەردەوام دەرمانی پێویستە، دەبێ بۆی دابین بکەی بۆ ٦ - ٨ هەفتە. هەروەکو نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ. پرسیاری پزیشکیش بکە بۆ زانینی پێداویستیەکانی تر.

٢٥. هەندێ شتی تر کە دەبێ لە ماڵ هەتبێ :

صابون، کاغەز یا کلینیکسی پاك کەرەوە(معقم) مەرهەمی دژە بەکتری (Antibiotic)، مقەسی گەورەو بچوك، دەمامکی نەشتەرگەری 3- PLY و دەمامکی ئاسایی، بەستەی ساردی، ئەو دەرمانانەی تا و ژان دادەبەزێنن وەکو پاراسیتامۆل کە بۆ گەورەو منداڵان ڕەچاو بکرێ، دەرمان دژی سك چوون، ڤیتامین، هەروەها Antacid بۆ گەدە بۆ کاتی پێویست.

خواردنەوەی ئەلكترۆلیتی (مغذی) Oral rehydration solution پێویستە هەبێ . هەروەها ماسکی ژیاندنەوە بۆ ئەوەی لەکاتی هەناسەدان بە نەخۆش بۆ ژیاندنەوەی ، ڤایرۆسەکە تووشت نەبێت.

<u>ئەمانەش هەندێ کەل و پەلی تری پێویستن سەرنجیان بدە :</u>

- کەل و پەلی تەختی خەوتن و دەوروبەری وەك : چەرچەف ، خاولی ، ڕووپۆشی پلاستیکی بۆ دۆشەگ.
- ئەو مادادانەی کە ئەلکهولی تێدایە بۆ دەست شوشتن .
- کیسەی زبڵدان.
- پاك کەرەوەکان(وەکو ئەوانەی فۆرمالین یا یۆدی تێدایە)،
- ئاوو صابوون و شامپۆ بۆ خۆشتن .
- لێنسی یەدەك. (ئەوەی لە جیاتی عەینەك دەخرێتە سەر چاو).
- کاغەزی توالێت ، کلینیکس و ئەو دەستەسڕانەی بۆ یەکجار بەکاردێن.
- پاتری دەزگای بیستن . سعات و پاتریەکەی. پاتری بۆ دەزگاکان بەگشتی.
- ئاگر کوژێنەوە (دەبێ هەمووکەسێك بزانێ چۆن بە کاردێ) .
- لایتی ڕووناکی و ڕادیۆی بێ وایەر .
- ئەو ئامێرەی کە قووتو دەکاتەوە .

<u>٢٦. دەبێ چی بکەیت ئەگەر تووشی ڤایرۆسەکە بوویت ؟</u>

- چاودێری تەندروستیت بکە بۆ ماوەی (٧) ڕۆژ .
- ئەگەر ئەخۆش کەوتیت (پلەی گەرمات بەرز بووەوە ، کۆکیت ، تەنگە ئەفەس بوویت یا هەر نیشانەیەکی تری نەخۆشیت لێ دەرکەوت لە ماوەی حەوت ڕۆژ) ، بڕۆ بۆلای پزیشك.

- سەفەرمەکە ئەگەر نەخۆش بوویت و پەیوەندیت کەم کەوە لەگەڵ خەڵکی تر تاکو تووشیان نەکەیت.
- کە چوویتە لای پزیشك بە بیرت بێت کە ئەم زانیاریانەی بدەیتێ :-

- نیشانەکانی نەخۆشیەکە.
- هێچ بەرکەوتنێکت هەبووە لەگەڵ نەخۆشێکیدا کە تووشی پەتاکە بوو بێت؟.
- بەرکەوتنت هەبووە لەگەڵ گیانداری نەخۆش بۆ نموونە بەراز یا پەلەوەر؟.
- بۆ کوێ سەفەرت کردووە ؟

<u>٢٧. سەرچاوەکان:</u>

<u>Useful websites:</u>

1- <u>United Nations: http://www.un.un.org/staff/pandemic</u>
2- <u>World Health Organization:</u> http://www.who.int/csr/disease/swineflu
3- <u>Centers for Disease Control and Prevention(CDC):</u> <u>http://www.cdc.gov.swineflu/investigation.htm</u>

ئەنفلەوەنزای H1N1

چۆن خۆت و کەسانی تر دەپارێزی؟

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی

ڕاگەیاندنی وەزارەتی تەندروستی



لە کاتی کۆخەو پژمین
کلینیکس بەکاربهێنە



کلینیکسی بەکارهاتوو ڕاستەوخۆ
فڕێ بدە ناو سەبەتەی زبڵ



زوو زوو دەستەکانت بە
ئاو و سابون بشۆ



کاتێ نیشانەکانی ئەنفلەوەنزا
لێت دەردەکەوێت
زوو سەردانی پزیشك بکە



کاتێ نیشانەکانی ئەنفلەوەنزا لێت
دەردەکەوێت، لەیەك مەتر نزیکتر
مەکەوە لەکەسانی تر



کاتێ نیشانەکانی ئەنفلەوەنزا لێت
بەدەرکەوت، ماڵەوە بەجێ مەهێڵە.
مەڕۆ بۆ سەرکار و قوتابخانە
یا شوێنی قەرەباڵغ



لەکاتی سڵاوکردن خۆت دوور بگرە
لە تەوقەو ماچ کردن و
لە باوەشگرتنی کەسی بەرامبەرت



دەستت بشۆ ئینجا دەست
بدە لە چاوو لووت و دەمت